

Menu estivo

Dott.ssa Palestini Silvia

BIOLOGA NUTRIZIONISTA
375 50 73 191
silvia.palestini@outlook.it



COLAZIONE

PRANZO

CENA

SPUNTINI

LUNEDÌ

- Latte vaccino, 125ml
- Pane integrale da tostare, 2 fette sottili
- Marmellata, un velo
- Crema 100% mandorle, 1 cuc.ino
- Banana a rondelle

- Insalata di riso venere 70g, fagioli cannellini cotti 100g, 1 cucchiaino hummus di ceci, cetrioli, pomodorini rucola e 1 cucchiaino di olio

- 2 uova sode a pezzetti, contorno di insalata iceberg con carote e ravanelli, 50g di pane integrale tostato e 1 cucchiaino di olio

1. Bicchiere di macedonia con limone
2. Yogurt magro 125ml con fragole, 1 cucchiaino semi di chia e cornflakes 20g

MARTEDÌ

- Yogurt, intero bianco - 125ml
- Cornflakes 30g
- Mirtilli 100g
- Semi di chia 1 cucchiaino

- Insalata di patate 250g, con rucola, spinacino e pomodorini con scaglie di grana 40g e 1 cucchiaino di olio

- 150g filetto di salmone al vapore, contorno di zucchine e melanzane grigliate 50g di pane integrale e 1 cucchiaino di olio

1. Anguria con limone, 1 fetta
2. Frullato a base di fragole, mirtilli e 1 bicchiere di latte di mandorle

MERCOLEDÌ

- Latte vaccino, 125ml
- Pane integrale da tostare, 2 fette sottili
- Miele 1 cucchiaino
- 2 noci a pezzetti
- Piccola banana a rondelle

- Penne integrali 70g con barbabietola frullata, formaggio feta sbriciolato 80g, basilico fresco e 1 cucchiaino di olio

- 150g petto di pollo al limone contorno di asparagi al vapore, 50g di pane integrale tostato e 1 cucchiaino di olio

1. Melone estivo, 2 fette
2. Pane di segale tostato 50g con olio 1 cucchiaino e pomodoro

GIOVEDÌ

- Tiramisù con fette biscottate 3, bagnate con caffè
- Yogurt bianco, 125ml (tra le fette)
- Piccola banana a rondelle e cacao amaro per guarnire

- Pane di segale tostato 100g, hummus di ceci 130g, peperoni, pomodori e cetrioli in insalata con 1 cucchiaino di olio e aceto

- Insalata mista con rucola spinacino baby e pomodorini con gamberi 150g, 50g di pane integrale e 1 cucchiaino di olio

1. Bicchiere di macedonia con limone
2. Yogurt magro 125ml con pesca e 1 cucchiaino semi di zucca

VENERDÌ

- Yogurt, intero bianco - 125ml
- Cornflakes 30g
- Pesca 150g
- Semi di chia 1 cucchiaino

- Insalata di farro 70g con straccetti di tacchino 120g, rucola, zucchine pomodorini e 1 cucchiaino di olio

- 2 uova all'occhio, contorno di fagiolini al limone con 150g di patate in insalata, e 1 cucchiaino di olio

1. Anguria con limone, 1 fetta
2. Pane tostato 50g con 1 cucchiaino burro di arachidi 100% e 1 pesca